Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт бизнеса и делового администрирования

Факультет международного бизнеса и делового администрирования

УТВЕРЖДЕНА

решением Ученого совета ИБДА

Протокол от «08» сентября 2016 г.

№ 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.02 Психология жизнестойкости

38.03.02 Менеджмент

Международный менеджмент

Бакалавр

Очная форма обучения

Год набора – 2017

Москва, 2016

Автор(ы)–составитель(и):

Старший преподаватель кафедры гуманитарных наук, деловой этики и социальной ответственности Михальчи Е.В.

Заведующая кафедрой гуманитарных наук, деловой этики и социальной ответственности ИБДА, д.филос.н., профессор Колесникова И.В.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы…… 4

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины в структуре образовательной программы…….. 4

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины…… 5

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине…… 6

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….. 13

6. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля), ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине…… 13

7. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)…….. 13

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина **Б1.В.ДВ.02.02 Психология жизнестойкости** обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК - 5	Способность проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия общества	УК – 5.1	Знание основных различий между представителями основных религий мира, историй успеха людей с ограниченными возможностями. Изучение практики волонтерства благотворительных организаций

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК – 5.1	на уровне знаний - основные положения психологии жизнестойкости; - примеры преодолевающего поведения из жизни известных исторических лиц, спортсменов, политиков с ОВЗ и инвалидностью; - изучить историю становления волонтерского движения в России и в мире.
	на уровне умений - применять навыки преодоления тяжелых жизненных ситуаций и реализации здорового образа жизни; - применять навыки волонтерской помощи и психологической поддержки в рамках практических занятий.
	на уровне навыков - выявлять ресурсы и оказывать поддержку лицу с ОВЗ и инвалидностью в тяжелой жизненной ситуации; - проводить оценку уровня жизнестойкости.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины в структуре образовательной программы.

Объем дисциплины

Учебным планом для дисциплины **Б1.В.ДВ.02.02 Психология жизнестойкости**

установлено:

- трудоемкость дисциплины– 1 з.е.,
- контактная работа с преподавателем – 20 часов, в том числе 20 часов – практических занятий;
- самостоятельная работа – 16 часов.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина **Б1.В.ДВ.2.2 Психология жизнестойкости**, предназначена для студентов 1-го курса, изучается во 2 семестре.

Дисциплина реализуется после изучения следующих дисциплин: религиоведение и история мировых лидеров.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины

(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточ-ной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Основные понятия и история психологии жизнестойкости	6			3		3	Э
Тема 2	Повседневные и трудные жизненные ситуации	5			3		2	О
Тема 3	Психологические стрессы и проблемные ситуации	5			3		2	Т
Тема 4	Кризисные и критические ситуации	6			3		3	КР
Тема 5	Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности	5			3		2	О
Тема 6	Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.	4			2		2	О
Тема 7	Жизнестойкость и жизнеспособность личности	5			3		2	Т
Промежуточная аттестация								**зачет**
	Всего:	**36**			**20**		**16**	

Примечание:
** – формы текущего контроля успеваемости:*
Эссе (Э)
Опрос (О)
Контрольная работа (КР)
Тестирование (Т)

Содержание дисциплины

Тема 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости. Определение жизнестойкости как психологического качества личности. Понятия «жизнетворчества» и «жизнеспособности». Подходы к изучению жизнестойкости личности С. Мадди и Д.А Леонтьева. Вовлеченность, контроль и принятие рисков – как факторы жизнестойкости личности. Факторы жизнестойкости личности.

Тема 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации. Понятие «ситуации» в психологии. Характеристика и уровни повседневных ситуаций. Трудные жизненные ситуации и их виды. Ситуации аномии и социальной энтропии.

Тема 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации. Понятие «стресса» в психологии. Концепция стресса Г. Селье. Стресс и дистресс. Изучение стресс-факторов повседневной жизни. Понятие проблемных ситуаций и их виды. Поиск путей решения проблем. Поведение человека в стрессовых и проблемных ситуациях.

Тема 4. Кризисные и критические ситуации. Катастрофы и экстремальные жизненные ситуации. Переживание человеком горя. Понятие кризиса и кризисной ситуации в психологии. Виды кризисов. Понятие и типы критических жизненных ситуаций. Психологическая травма и ее влияние на личность. Конфликтные ситуации.

Тема 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности. Копинг-поведение личности в трудных жизненных ситуациях: понятие и виды. Психологическая защита: ее механизмы, виды и особенности. Преодолевающее поведение личности.

Тема 6. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы. Определение и основные понятия социально-психологическая виктимологии. Виды и характеристики жертв. Поведение жертвы. Игровая роль жертвы. Социальная роль жертвы. Стигматизация и виктимизация личности. Аутовиктимные, виктимные и гипервиктимные типы личности.

Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности. Жизнестойкость, жизнеспособность и жизнетворчество личности. Применение методик арт-психологии и сказкотерапии для повышения жизнестойкости личности.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины **Б1.В.ДВ.2.2 Психология жизнестойкости** используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости	эссе
Тема 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации	опрос
Тема 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации	тестирование
Тема 4. Кризисные и критические ситуации	контрольная работа

Тема 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности	опрос
Тема 6. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.	опрос
Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности	тестирование

4.1.2. Зачет проводится в форме в форме тестирования.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1

Темы эссе:

Подготовьте эссе на 1—2 и более листов о жизненном пути великого человека с ОВЗ и инвалидностью (ученого, художника, музыканта, политика, спортсмена и т.п.). Отразите в нем автобиографические сведения, вклад этого лица в область его деятельности, опишите имеющееся отклонение в здоровье. Свое выступление можно провести в форме викторины (не называть имени великого человека при чтении доклада и предложить угадать его слушателям) и дополнить его мультимедийной презентацией.

Типовые оценочные материалы по теме 2

Вопросы:

1. Какое значение имеет профессиональная ориентация для лиц с ОВЗ и инвалидностью?
2. Как вы понимаете значение понятия «социальный вывих»?
3. Какие примеры стигматизации лиц с ОВЗ и инвалидностью вы можете привести?
4. С какими психологическими барьерами сталкиваются студенты с ОВЗ и инвалидностью при поступлении в вуз?
5. Что оказывает влияние на ощущение своей малоценности лицом с ОВЗ и инвалидностью в обществе?

Типовые оценочные материалы по теме 3

Варианты тестов:

1. Частые взгляды, обращенные на человека с инвалидностью, могут его:
   а) стигматизировать;
   б) виктимизировать;
   в) удивить.

2. Какой психофизический дефект является скрытым:
   а) нарушение зрения;
   б) повреждение барабанной перепонки;
   в) искривление позвоночника?

3. Какими могут быть средовые факторы, влияющие на процесс адаптации в обществе лиц с ОВЗ и инвалидностью:
   а) открытость общества, готовность к включению лиц с ОВЗ и инвалидностью, внимательность;
   б) демографические (возраст, пол), физиологические и психологические характеристики человека;
   в) условия жизнедеятельности, режим и характер деятельности, особенности социальной среды?

4. Какой психологический барьер относится к группе социально-личностных для лиц с ОВЗ и инвалидностью:

а) необустроенность пространства вуза и прилегающих территорий (отсут-ствие лифта, пандуса, оборудованных санузлов, подъездов к зданиям);

б) гиперопека со стороны семьи и неприспособленность к самостоятельной жизни, особенно при переезде в другой город или в общежитие;

в) негативное отношение к лицам с отклонениями в обществе, сложившееся общественное мнение об инвалидах как о недееспособных, несамостоятельных субъек-тах?

5. Что понимается под термином Л. С. Выготского «социальный вывих»:

а) дефект, вызванный изменением отношений ребенка со средой, что приводит к нарушению социальных сторон поведения;

б) человек, имеющий врожденный дефект, не ощущает его, но под влиянием окружающих, из-за ощущения их жалости, повышенной заботы, внимания, гиперопеки, он начинает обнаруживать свою неполноценность;

в) дефект, имеющий характер недоразвития или повреждения?

6. Какое негативное психологическое влияние со стороны семьи часто испытывают на себе лица с нарушениями зрения:

а) гиперпротекция;

б) гипоопека;

в) гиперопека?

7. В чем суть процесса виктимизации личности:

а) человек ощущает себя униженным и отвергнутым обществом;

б) человек воспринимает себя как жертву;

в) человек страдает от излишнего внимания к себе со стороны окружающих?

8. Студенческая среда является факторов виктимизации личности, в связи с тем, что:

а) с возрастом учащихся, способами свободного времяпровождения, свобод-ным общение, возможностью не работать;

б) с перегруженностью заданиями, необходимостью сдавать зачеты и экзаме-ны, напряженными отношениями и возможными конфликтами с преподавателями;

в) с отсутствием любимого человека, непониманием со стороны родителей, неприятием одногруппниками.

9. Какие виды социальных стереотипов могут существовать:

а) в отношении деятельности детских садов;

б) в отношении населения Финляндии;

в) в отношении лиц с ОВЗ и инвалидностью?

10. Что можно отнести к социальному стереотипу:

г) отношения граждан к работе детских садов ;

д) восприятие россиянами жителей Финляндии;

е) отношение студентов к лицам с ОВЗ и инвалидностью?

Типовые оценочные материалы по теме 4

Задание к контрольной работе:

Изучите и опишите основные психологические барьеры, возникающие у лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессах коммуникации и взаимодействия с окружающими. Предложите свои варианты коррекции психологических барьеров у лиц с ОВЗ и инвалидностью и изменения психологических установок у представителей общества.

Типовые оценочные материалы по теме 5

Вопросы:

Приведите примеры типов преодолевающего поведения. Проведите тестирование типов преодолевающего поведения у пяти респондентов.

Типовые оценочные материалы по теме 6

Материал для подготовки к опросу:

Изучите типы ролевых и социальных ролей при виктимизации. Проанализируйте, какие роли, когда и для достижения каких целей вы использовали.

Типовые оценочные материалы по теме 7

Тестирование:

1. Как древние греки относились к новорожденным с физическими отклонениями:
а) оказывали родителям помощь в его воспитании;
б) оставляли одного на обрыве;
в) бросали в лесу?

2. Какой вид нарушений античный врач Гиппократ считал сверхъестественным:
а) слепоту;
б) глухоту;
в) немоту?

3. Сегрегационная стратегия в образовании относится:
а) к медицинской модели;
б) к модели нормализации;
в) к социальной модели.

4. Концептуальные основы «гуманистического воспитания», повлиявшие на раз-витие образования лиц с ОВЗ и инвалидностью, были отражены в следующем философ-ском течении:
а) экзистенциализме;
б) постмодернизме;
в) психоанализе.

5. В каком году в Российской Федерации ратифицировали Конвенцию о правах инвалидов:
а) в 2006 г.;
б) в 2010 г.;
в) в 2012 г.?

6. Какому понятию для обозначения группы лиц с психофизическими отклонениями дано определение в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»:
а) инвалид;
б) лицо с умственными отклонениями;
в) лицо с ограниченными возможностями здоровья.

7. Какие термины, обозначающие лицо с психофизическими дефектами, можно отнести к медицинской модели инвалидности:

а) инвалид;
б) лицо с психофизическим отклонением;
в) лицо с ОВЗ?

8. Какие термины, обозначающие лицо с психофизическими дефектами, можно отнести к социальной модели инвалидности:
а) лицо с ОВЗ;
б) человек с особыми образовательными потребностями;
в) лицо с нарушением здоровья?

9. Какие понятия могут стигматизировать человека и его семью:
а) больной шизофренией;
б) ребенок-аллергик;
в) прокаженный человек?

10. Какой вид нарушений здоровья или заболевание может привести к ОВЗ:
а) болезнь Альцгеймера;
б) растяжение связок на ноге;
в) отит?

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК - 5	Способность проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия общества	УК – 5.1	Знание основных различий между представителями основных религий мира, историй успеха людей с ограниченными возможностями. Изучение практики волонтерства благотворительных организаций

4.3.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК – 5.1	- Способен назвать основные различия между представителями основных религий мира, истории успеха людей с ограниченными	- Способен воспринимать всех людей равными вне зависимости от вероисповедания и индивидуальных особенностей, состояния здоровья и уровня развития. - Способен к понимаю особенностей человека и оказанию помощи в преодолении тяжелой жизненной ситуации.

	возможностями - Способен к выявлению факторов жизнестойкости и виктимизации личности и толерантному восприятию окружающих.	- Способен к понимаю факторов жизнестойкости личности и выявлению виктимных ролей. Знает структуру психологического феномена «жизнестойкости», основные виды преодолевающего поведения у человека, способы выявления ресурсов жизнестойкости. Умеет использовать психологические методики для определения уровня жизнестойкости человека, определять социальные и ролевые типы жертв.

4.3.3 Типовые контрольные задания или иные материалы (типовые оценочные материалы), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Варианты тестов к зачету:

1. Какие вспомогательные отделы для лиц с ОВЗ и инвалидностью функционируют в вузах Германии:
а) советы по делам инвалидов;
б) консультационные службы;
в) кабинеты первой медицинской помощи?

2. Получают ли студенты с инвалидностью льготы для поступления в вузы Великобритании:
а) да;
б) в зависимости от доходов их семей;
в) нет?

3. В инклюзивной модели какой европейской страны главное значение имеет «человеческий фактор»:
а) в Испании;
б) в Италии;
в) во Франции?

4. Что ограничивает включение в общий образовательный процесс лиц с ОВЗ и инвалидностью в США:
а) высокие стандарты оценки школьных достижений;
б) отмена ежегодных тестов для измерения успеваемости учащихся;
в) равнодушие к потребностям и возможностям учащихся с психофизическими отклонениями?

5. На что направлена реализация проекта Tempus в Румынии:
а) на создание сети информационных агентств для лиц с инвалидностью;
б) на оказание ранней помощи семьям с детьми-инвалидами;
в) на обучение педагогов для работы с учащимися с ОВЗ и инвалидностью?

6. В какой стране из-за социально-экономического кризиса развитие системы ин-клюзивного образования было оставлено:
а) в Греции;
б) в Румынии;

в) на Украине?

7. В каких государственных учреждениях лицо с психофизическим отклонением может получить статус «инвалид» («ребенок-инвалид»):
а) в районной поликлинике;
б) в бюро медицинской социальной экспертизы;
в) на психолого-медико-педагогической комиссии?

8. Какой вуз стал первым центром обучения лиц с ОВЗ:
а) Московский педагогический государственный университет;
б) Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана;
в) Российский государственный социальный университет?

9. Какая форма обучения широко реализуется в обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью:
а) заочная;
б) дистанционное образование;
в) экстернат?

10. Получил ли распространение в российской образовательной системе мейнстриминг:
а) да;
б) получил только в рамках школьного обучения;
в) нет?

Шкала оценивания

Зачтено 55-100 баллов	Способен к понимаю факторов жизнестойкости личности и оказанию помощи в преодолении тяжелой жизненной ситуации человеку, выявлению виктимных ролей. Знает структуру психологического феномена «жизнестойкости», основные виды преодолевающего поведения у человека, способы выявления ресурсов жизнестойкости. Умеет использовать психологические методики для определения уровня жизнестойкости человека, определять социальные и ролевые типы жертв.
Не зачтено менее 55 баллов	Не способен определить уровень жизнестойкости индивида и тип преодолевающего поведения человека. Не знает структуру жизнестойкости, как психологического явления. Не умеет применять на практике методики: «Тест жизнестойкости» и «Опросник по определению виктимных типов».

Перевод баллов в традиционную систему оценки:

Баллы по 100-балльной системе	Пятибалльная система оценки	Система оценивания «зачтено-не зачтено»
85-100 баллов	отлично	Зачтено
70-84 баллов	хорошо	зачтено
55-69 баллов	удовлетворительно	зачтено
Менее 55 баллов	неудовлетворительно	Не зачтено

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Зачет проводится в форме письменного тестирования. Вариант теста включает 10 вопросов. На его выполнение отводится 2 академических часа.

5.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В ходе освоения дисциплины «Психология жизнестойкости» необходимо изучить применение методик психологического обследования личности. Психологические тесты по оценки жизнестойкости личности необходимо выполнять самостоятельно, в спокойном состоянии, анализируя полученные результаты и уметь их интерпретировать. Тесты должны сохраняться у учащихся до конца изучения курса.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Психология и педагогика : учебник для бакалавров / В. А. Сластенин [и др.] ; отв. ред. В. А. Сластенин, В. П. Каширин. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 609 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2283-7. Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/F0D6CD56-6DA1-49A7-BE1F-CE022BF1C4A8

6.2 Дополнительная литература

не используется

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

6.4 Нормативные правовые документы

не используются

6.5 Интернет-ресурсы

не используются

6.6 Иные источники

1.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Наука, 2010.
2.Большаков Б.Е. Наука устойчивого развития. М.: РАЕН, 2011
3.Головаха Е.А. Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
4.Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3—27.
5.Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: изд. Смысл, 2006
6.Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.
7.Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.:Эксмо, 2010
8.Одинцова М.А. Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции. М.: Флинта, 2010.
9.Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: изд. Флинта, 2015
10. Одинцова М.А. Типы поведения жертвы. Опросник ролевой виктимности. Самара: Бахрах, 2013.
11. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. Харьков: Гуманитарный центр, 2013

6. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для проведения занятий используется аудитория, оснащенная оборудованием для просмотра мультимедийных презентаций и видеофильмов (ноутбук, проектор, колонки) – 236/2, 233/2 или аналогичная..